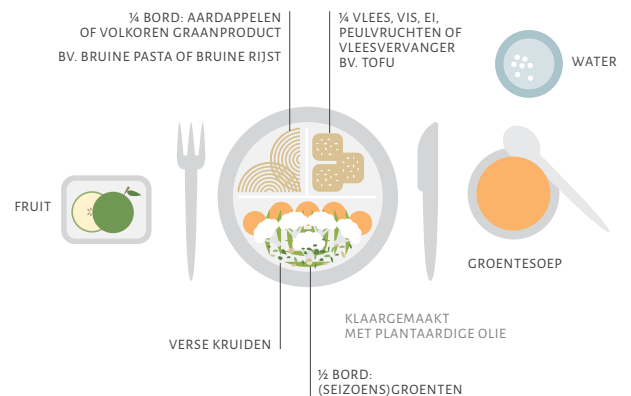
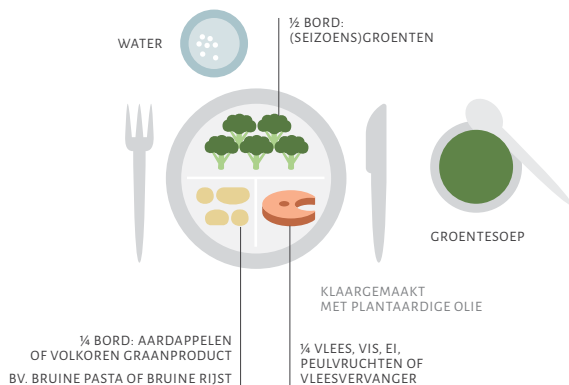
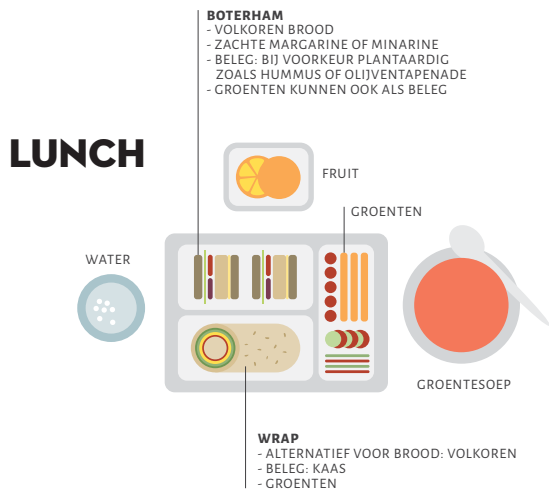
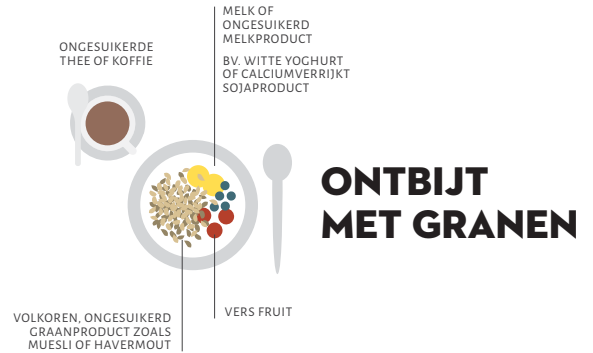
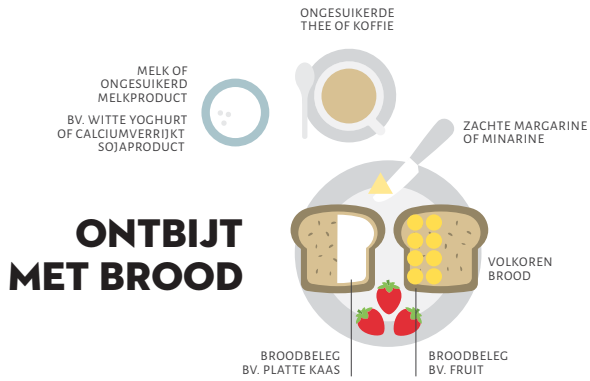


HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD ERUIT?

TIPS VOOR ONTBIJT, BROODMAALTIJD,
WARME MAALTIJD EN TUSSENDOORTJES

gezondleven.be



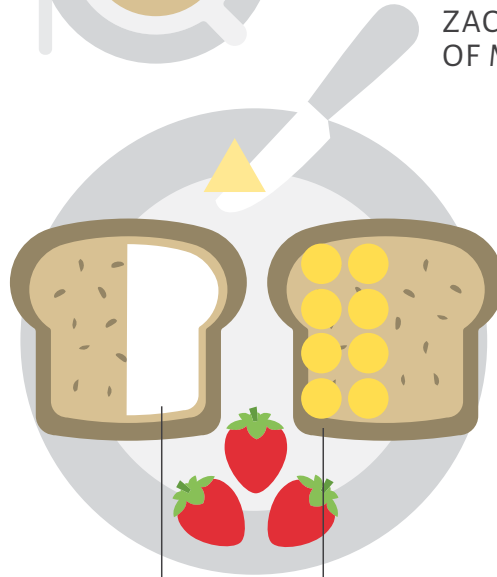
ONGESUIKERDE
THEE OF KOFFIE



MELK OF
ONGESUIKERD
MELKPRODUCT
BV. WITTE YOGHURT
OF CALCIUMVERRIJKT
SOJAPRODUCT



ZACHTE MARGARINE
OF MINARINE



VOLKOREN
BROOD

BROODBELEG
BV. PLATTE KAAS

BROODBELEG
BV. FRUIT

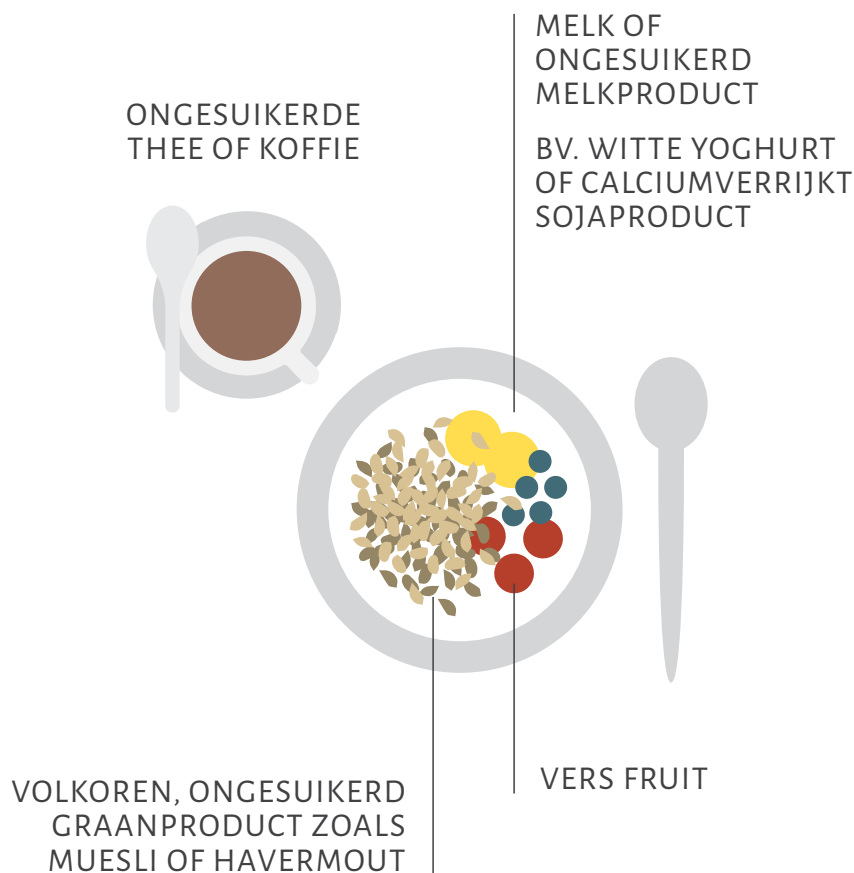
ONTBIJT MET BROOD

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



ONTBIJT MET GRANEN

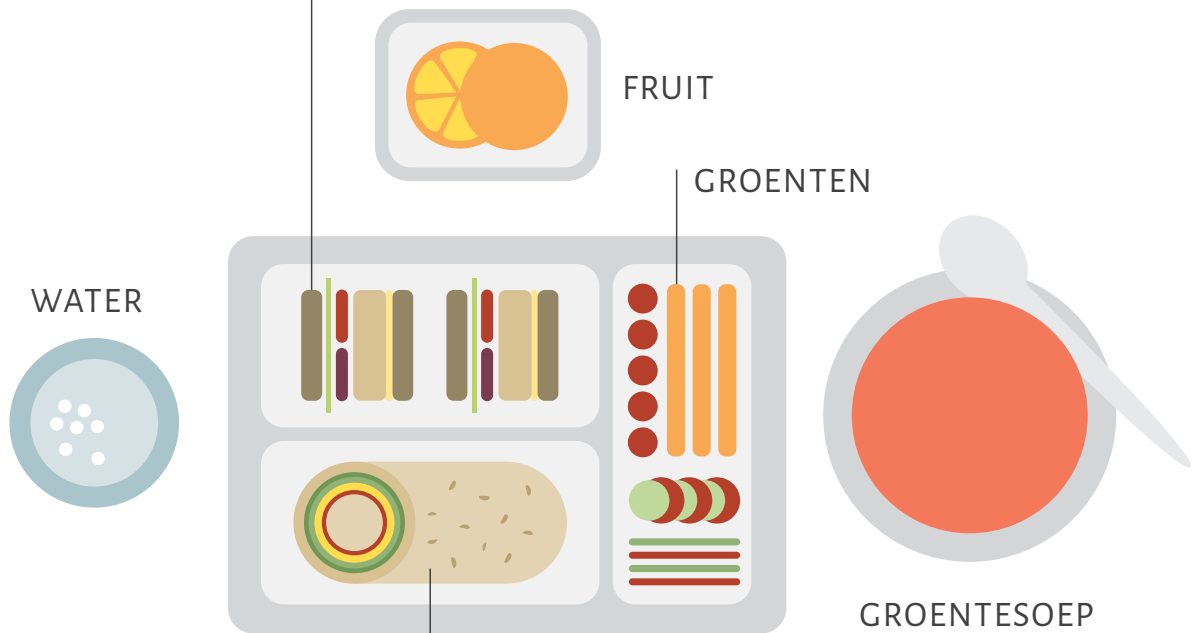
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

BOTERHAM

- VOLKOREN BROOD
- ZACHTE MARGARINE OF MINARINE
- BELEG: BIJ VOORKEUR PLANTAARDIG ZOALS HUMMUS OF OLIJVENTAPENADE
- GROENTEN KUNNEN OOK ALS BELEG



WRAP

- ALTERNATIEF VOOR BROOD: VOLKOREN
- BELEG: KAAS
- GROENTEN

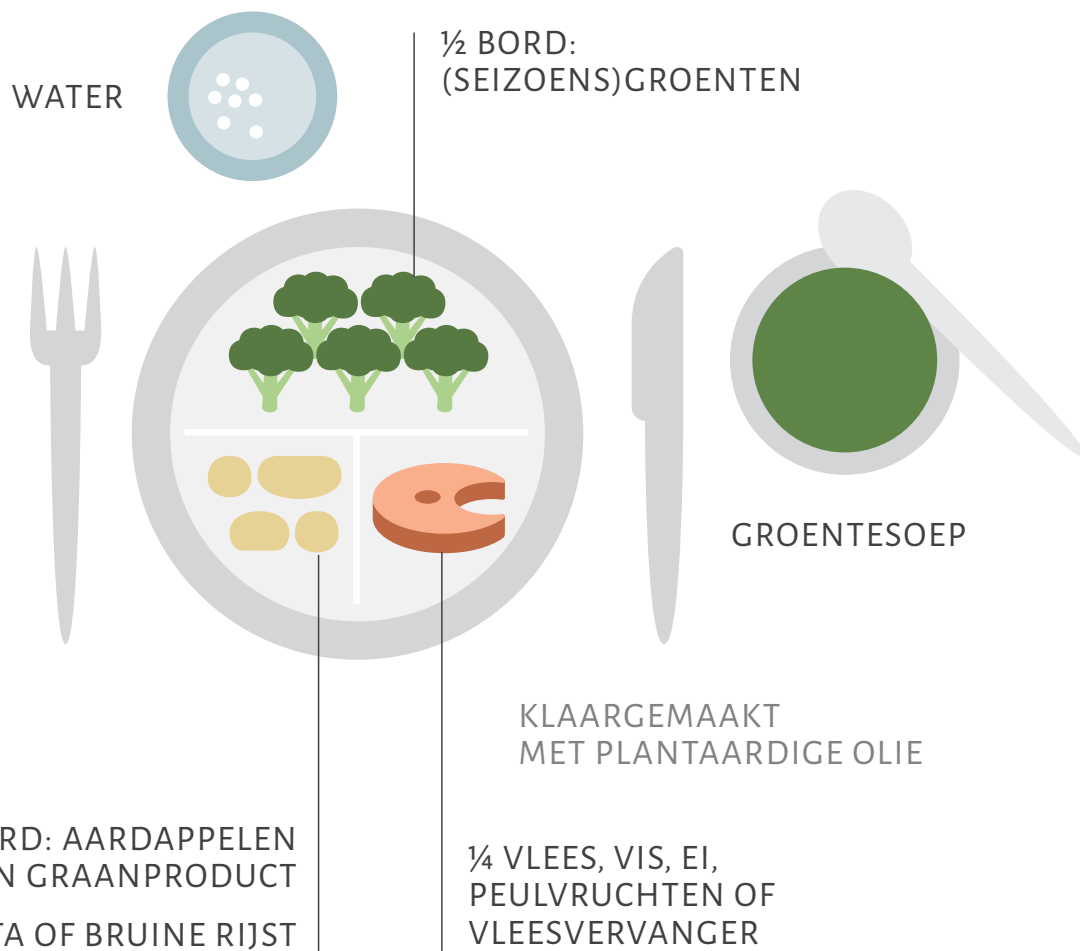
LUNCH

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

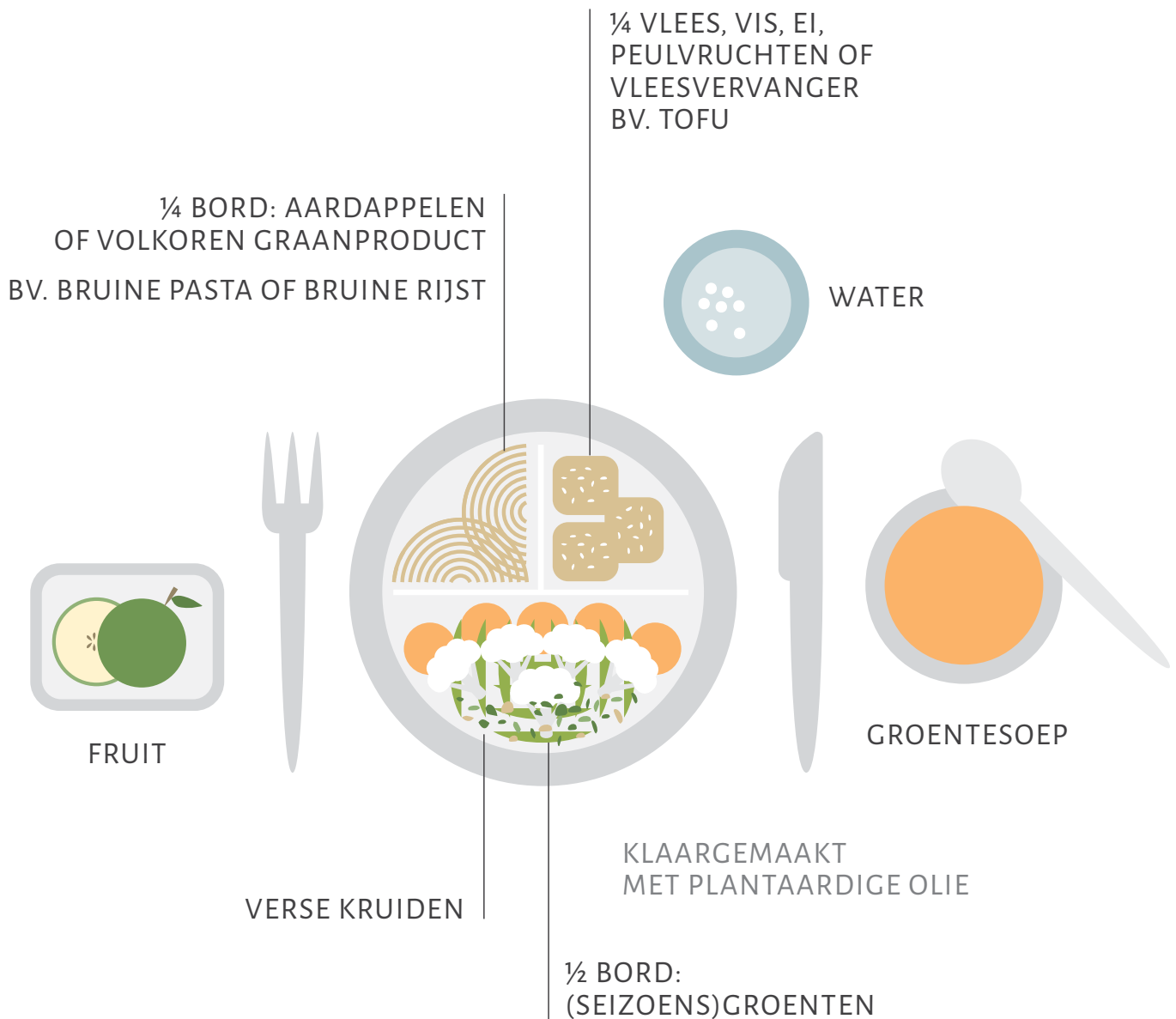


AVONDMAALTIJD

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



AVONDMAALTIJD: EENPANSGERECHT

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



TUSSENDOORTJES

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be